<<< Все вопросы психологам

Скучаю по нему , как быть - консультация психолога

Анна
Пользователь

04.10.2021 в 17:27 #83522

Время идёт , а мне до сих пор не получается забыть мужчину . Познакомилась с мужчиной , который на 10 лет старше , ему уже 33 и был женат (но без детей) . Меня это не испугало, так как с ним было очень интересно . Отношений не было , встречались в основном ради секса , но при этом было общение и каждый день переписывались . Нам было интересно друг с другом не только в плане секса , но и в плане общения, взглядов на жизнь и так далее . Спустя пол года уже встал вопрос , что мы уже не настолько чужие друг другу и начинаем привязываться , либо строить что-то серьёзное , либо расходиться . Какое то время не общались и не виделись , решили встретиться на прощание . Мне было очень тяжело , так как не хотела его отпускать . Он признался , что все это время не особо вспоминал про меня , ему было нормально , а ещё что он очень занят и не знает чего от жизни хочет . Ему хочется пробовать разные отношения, чтобы понять что ему подходит . Насчёт чувств сказал что-то и есть , но не настолько они сильные ко мне , чтобы захотеть отношения и общего будущего , несмотря на то , что сказал как благодарен мне за проведённое вместе время , что я очень хорошая девушка , у него будет очень много хороших воспоминаний и все было классно . Единственное я спросила , а что ему тогда не хватило , что было не так - его ответ , что все было прекрасно и ему надо подумать о причине , но так и не ответил мне . Я понимаю , что насильно мил не будешь , но мне ни с кем не было так хорошо как с ним , пытаюсь знакомиться с другими , но до сих пор ничего так не цепляет как было с ним . Хуже всего , что лезут мысли как он уже нашёл другую и как ему с ней хорошо , а я одна . Работа , учёба и занятия собой особо не помогают , я уже устала от всего этого . Это просто постоянная тоска и боль в груди , что человек (он даже не был в моем вкусе) так нравился , скучаю по нему (((При этом ведь понимаю , что он не вернётся . Он просто ищет секс и если какие-то чувства появятся , то он будет готов строить что-то серьёзное , так как уже задумывается о семье . Обида , что я не стала той самой , ведь он всегда поражался мне - я поддерживала его , помогала с работой , проявляла заботу и уважала его интересы и мнение. Хотя потом анализируя проведённое время вместе до меня стало доходить , что с его стороны не было такой отдачи как с моей , у него не было желания сделать мне приятно или порадовать . Мне даже на день рождения ничего не подарили , а ведь я сделала ему подарок от которого он был в шоке и приятно удивлён . Там была красивая фото картина , которую он даже и не думал оставлять или отказываться , а сразу забрал себе . При этом мужчина был обеспеченный , но на цветы для меня считал не практичным , мол зачем они нужны , хоть я и говорила , что мне было бы приятно и больше ничего не просила , сама себя обеспечиваю . В общем такая ситуация, я все равно по нему скучаю , хоть и понимаю , что глупо .

Скарбан Ольга
Психолог
г. Москва
Гештальт-терапия

04.10.2021 в 17:38 #83523

Ответ для: ***Анна***

Анна, здравствуйте.

Хорошо бы поисследовать, чем именно этот мужчина так сильно вас цепляет, если учитывать, что в отношения вы похоже вкладывались гораздо больше, чем он?

> ***Цитата:*** *я поддерживала его , помогала с работой , проявляла заботу и уважала его интересы и мнение. Хотя потом анализируя проведённое время вместе до меня стало доходить , что с его стороны не было такой отдачи как с моей , у него не было желания сделать мне приятно или порадовать . Мне даже на день рождения ничего не подарили , а ведь я сделала ему подарок от которого он был в шоке и приятно удивлён .*

Что в этом мужчине есть для вас такого, что нет в других? Какая вы с ним были? какой себя чувствовали, воспринимали рядом с ним? Есть предположение, что это история про вашу эмоциональную зависимость. Чем-то именно этот мужчина цепляет вас таким, что вы "впадаете" в эту зависимость (возможно, отдаленно он напоминает вам кого-то значимого из детства, например, отца).

1. Обнаружить эмоциональные связи. Сделать их явными и понятными для себя. 2. Осознанность уже даст возможность их разорвать, относиться к ситуации по-другому, быть "хозяйкой" положения. Понимаю, что самой трудно это сделать (хотя на уровне логики вы все можете понимать), поэтому полезно обратиться к психологу.

Ольга Скарбан, психолог. Если у вас есть желание и готовность глубже разобраться в своей проблеме, приглашаю на консультации,+48 573851838 (пишите в любой мессенджер)

Сак Юлия
Психолог
г. Минск
Психоаналитическая терапия

04.10.2021 в 18:00 #83524

Ответ для: ***Анна***

Здравствуйте, Анна. Вы описываете отношения, которые, на первый взгляд, просто не могли Вас удовлетворять.

> ***Цитата:*** *Мне даже на день рождения ничего не подарили*

> ***Цитата:*** *цветы для меня считал не практичным*

Все это говорит о Вашей неудовлетворенности какими-то отдельными пунктами отношений. А к чему Вы тогда успели так привязаться? Вы много общались, разговаривали?

> ***Цитата:*** *Хуже всего , что лезут мысли как он уже нашёл другую и как ему с ней хорошо*

Здесь выходит наружу то, что Вы ставите себя на его место, а не место его девушки. Что ему хорошо, а Вам нет. Эти мысли, возможно опять напоминают Вам Вашу боль, но это может говорить и о том, что и в Ваших отношениях Вы не отделяли свои интересы от его.

> ***Цитата:*** *Время идёт , а мне до сих пор не получается забыть мужчину*

Если Вы сильно привязались, то, к сожалению, боль разрыва отношений может продлиться столько же сколько длились отношения...или до новых отношений. Но не исключено также, что эта рана открыла другие раны, например, из других отношений, или детские, тогда боль сама не пройдет, а будет искать того человека, где вновь себя проявит. Не лишним будет встретиться с психологом, чтобы прояснить вопросы, а не надеяться на то, что время лечит.

Пылаева Наталья
Психолог
г. Москва
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

04.10.2021 в 18:07 #83525

Добрый вечер, Анна!

Какой у Вас вопрос? Что Вы хотите понять и разобрать для себя?

У Вас изначально были не серьезные отношения, между Вами был секс, мужчина не был изначально заинтересован в Вас, как в женщине, как в будущей жене, ему нравилось проводить время с Вами, не более. А мужчина, которого интересует женщина, он дарит ей подарки, он эмоционально вовлечен в нее, он хочет быть рядом с ней, проводить с ней вместе время, ему интересно, как у нее дела, как прошел ее день. Мужчине не было интересно, что нужно Вас радовать, делать подарки, интересоваться Вами и это говорит о том, что он не хотел серьезных отношений. Вы романтизировали и воспринимали Ваше общение "по-особенному", но мужчина видел эти отношения иначе. Мужчина живет своей жизнью, а Вам необходимо начать жить своей жизнью.

А Вы в какой-то момент увлеклись этими отношениями, хоть изначально могли их и не хотеть, но Вы привязались к мужчине. Но, мужчина не хочет строить отношения и это важно понимать. Вы пытались добиться его заинтересованности в Вас, но в ответ получали равнодушие, он исчезал. Но Вам сложно смириться с этим, ведь у Вас есть привязанность к мужчине, но это не любовь, в этих "отношениях" Вы страдаете, а там, где есть страдания любви быть не может. Что такого Вас в нем привлекло?

Расставание не просто дается человеку, не так просто сразу забыть и начать с кем-то встречаться, необходимо преодолеть этапы расставания (отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие) и вернуться к себе. Для каждого человека нужно свое время, чтобы пройти все этапы расставания.

Забыть человека не получится, из памяти он так быстро не уйдет, но изменить и проработать свое отношение к ситуации можно. Расскажите все, что у Вас произошло, что Вы испытываете, нужно высказаться. Наполните свой день не только мыслями о нем, но и окружайте себя другими мужчинами (!), посмотрите, есть те мужчины, которые хотят с Вами общаться — это не значит, что Вам нужно строить отношения с другим мужчиной сразу же, но переключить свое внимание на общение с мужским полом можно (как будете готовы), занимайтесь хобби, откройте для себя что-то новое. Чем Вы хотите давно заняться, но там и не сделали желание действительностью?

Проработать эмоциональную привязанность нужно, также необходимо высказать все то, что у Вас накопилось, выговориться можно психологу, либо написать все на листок, после порвать и выкинуть листок.

Рекомендую **технику "неотправленное письмо"**, эту технику вы сможете выполнить самостоятельно. Это поможет вам поставить точку в отношениях с мужчиной, но важно быть готовым поставить эту точку.

Важно более подробно проанализировать эту ситуацию и понять, почему Вы попали в такие отношения. Этот анализ нужен для того, чтобы в следующих отношениях Вы не столкнулись с тем же самым.

Анна
Пользователь

04.10.2021 в 18:08 #83526

Ответ для: ***Скарбан Ольга***

Он очень спокойный , добрый и улыбчивый, ни разу не было так , чтобы он повысил голос или разозлился . Мне нравилось , что особо не пьёт и в этом полная противоположность деда и отца , с которыми мучились бабушка и мама . Ещё он музыкант и я тоже с музыкальным образованием , на фоне этого нам всегда было что обсудить и играли на фортепиано друг для друга . Так как он старше , то у него было много жизненных ситуаций и историй которыми любил делиться , получалось он рассказчик , а я для него слушатель и мне это нравилось . Так же он умел создавать романтическую обстановку для нас . У нас были фишки в общении , могли баловаться по переписке и постоянно флиртовать друг с другом , в плане секса тоже оба с фантазией и идеями , не было однообразия . Он за спонтанные действия и бывало без каких либо планов могли уехать куда-то , мне нравилось что не сидим на месте . Ещё очень понравилась его семья , мама и брат мне всегда были рады у него дома . Да даже вкус интерьера у нас совпадал . При этом после жены я первая кто с ним была так долго .

Шендерова Елена
Психолог
г. Калининград
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

05.10.2021 в 08:21 #83554

Здравствуйте, Анна! Вы зафиксировались на этом человеке, почему? Что сейчас происходит в Вашей жизни? есть ли отношения и были ли? Ваше сознание своего рода выбрало «безопасный» объект для влюбленности и фиксации на нем, ведь влюбленность была в прошлом, но Вы так и продолжаете держать его перед собой, видя только его, именно Вы сделали его «идеальным» для себя! пока он есть внутри Вас, то нет угрозы столкновения с реальностью. Есть только Ваши фантазии о нём. И чем больше Вы пребываете в этой фантазии, тем больше они уводят Вас от реальности.

Чего хотите Вы? отпустить его? но, Вы можете и хотеть этого и бояться. Ведь тогда Вы «рискуете» потерять этот объект своей фантазии да, тогда Ваша фантазия разобьется и Вам будет больно, а сейчас есть хоть тень влюбленности, надежды... Или же, эта влюбленность в этого мужчину нужна Вам, чтобы Защитить Вас от реальных отношений - отношения, что могут Вас пугать тем, что в отношениях Вы рискуете столкнуться с тем, чего боитесь — Ваши страхи, убеждения и установки. Вас могут пугать сами реальные отношения, пугать то, что Вы можете столкнуться в них с болью и разочарованием. Что можете увидеть мужчину другим, не таким, каким представляли. Т.е. Вы чувствуете себя уязвимо в отношениях. Внутри Вас может быть глубокая фрустрированная потребность в принятии, в защите, в безопасности и поэтому Вы и прячетесь за его образ. Поэтому, фиксация на нём, это защита от настоящих отношений...

Раскройтесь сами себе, что с Вами происходит? Что Вами движет? Чего Вы боитесь? Что будет с Вами, если Вы отпустите его? С чем столкнетесь внутри себя? Что Вы сами отдали ему? И как Вы можете вернуть себе обратно то, чем его наделили?

Если решитесь разобраться в том, что происходит – можете смело обращаться ко мне – работать можно в разных форматах, в том числе и онлайн (whatsapp, viber. skype) – 89118618416 – буду рада Вам помочь!

Радиончик Юлия
Психолог
г. Брест
Гештальт-терапия

05.10.2021 в 09:16 #83560

Ответ для: ***Анна***

Здравствуйте Анна! Вы попали в созависимые отношения! И ваш запрос как минимум на психотерапию. Самостоятельно справиться с этими чувствами не получится, так как необходимо грамотно завершить гештальт. Готова вас проконсультировать и постараться вам помочь расставить приоритеты и найти дополнительный ресурс двигаться дальше.

Удачи и мудрых решений вам!Обращайтесь! (Viber, Telegram) – 375 29 525-89-11 – буду рада Вам помочь! https://male-meerkat.contact-me.info

Селицкий Владислав
Психотерапевт
г. Гомель
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

05.10.2021 в 14:22 #83573

Ответ для: ***Анна***

Здравствуйте. Вы ищете встречи с данным мужчиной. Вы не задумывались почем? На этот вопрос есть ответы. Проще всего возобновить с мужчиной отношения и решить, что вам необходимо, но значительно сложнее обратиться к специалисту и разобраться. Удачи Вам. Если будут затруднения- обращайтесь. Мои данные на сайте

Консультации и обучение избавлению от следующих проблем: панические атаки, тревога, депрессия, фобии, стресс, психосоматика, игромания, алкогольная зависимость. +375296699972 (Viber, WhatsApp, Telegram)

Стеценко Дарья
Психолог
г. Уфа
Системная семейная терапия

05.10.2021 в 15:12 #83577

Ответ для: ***Анна***

Добрый день, Анна! Сочувствую вашим переживаниям. Вы, действительно, попали в очень неприятную ситуацию, которую можно обозначить как эмоциональную зависимость. Вы очень привязались к мужчине, который по большому счету изначально вам, к сожалению, ничего не обещал. И изначально это было оговорено. К сожалению подобные отношения для женщины часто оканчиваются такими тяжелыми переживаниями, потому что так уж мы устроены. Вступив в близкие (интимные) отношения с мужчиной вы эмоционально привязались к нему. Вам нужно проанализировать, почему вы согласились на подобные отношения? Что у вас с чувством самоценности? Есть ли у вас сейчас ощущение, что вами воспользовались? Что вы получали в этих отношениях, как женщина? Ощущали себя ценной?

WhatsApp, telegram: +7903-351-77-99 Instagram: daria_psiholog С уважением, семейный психолог Дарья Стеценко.

Басанский Павел
Психолог
г. Киев
Психодрама

05.10.2021 в 20:42 #83606

Ответ для: ***Анна***

Анна, Вы страдаете не только потому, что привязались к нему, но еще и потому, что вложились в несуществующие отношения намного больше, чем он. И эта несправедливость Вас гнетет. Можно вернуть себе вложенные чувства - есть для этого специальная техника, но проводить ее можно вместе с психологом. После сразу станет на порядок легче.

Просмотр 10 сообщений - с 1 по 10 (из 10 всего)

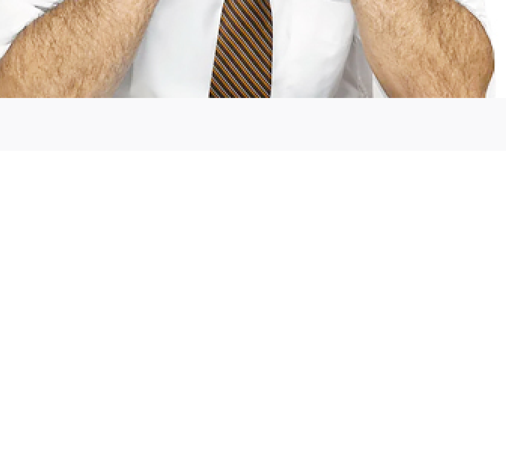
В этой теме 9 ответов, 9 участников, последнее обновление Басанский Павел 1 год, 9 мес. назад.

СЛОЖНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ?
ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ!

1 Опишите Вашу проблему в специальной форме

2 Получите ответы от квалифицированных психологов

Задать вопрос



Новые вопросы

- Не могу отпустить человека Платный 13 ответов
- Не могу понять, люблю ли я парня Платный 6 ответов
- Кошмары. Значение снов Платный 9 ответов
- Семейное отношение Платный 4 ответов
- Разрыв отношений Платный 8 ответов
- ОКР, выбрасываю вещи из-за неправильного высмаркивания Платный 33 ответов
- Токсичность от сестры Платный 7 ответов
- Я не не знаю, что во мне не так, не получается дружить и общаться с людьми 0 ответов
- Отсутствие друзей 4 ответов
- Страх начать свой бизнес 6 ответов

Задать свой вопрос

Все вопросы

© Psyh.info 2023
Права на материалы сайта защищены
Пользовательское соглашение